Chevreau yassa, fenouil braisé

FICHE RECETTE

Recette pour 4 personnes
Temps de préparation 20 minutes
Temps de marinade 1 heure
Temps de cuisson 45 minutes

Ingrédients

1 gigot de chevreau désossé et coupé en morceaux
3 gousses d'ail
1 petit piment
4 oignons jaunes ou rouges
2 c. à soupe de moutarde
4 citrons jaunes
1 bouquet garni (thym, laurier)
1 cube de bouillon de légumes
1 poignée d'olives vertes ou violettes
3 bulbes de fenouil
1 c. à soupe de miel
2 c. à soupe de vin blanc
1 c. à café de graines de cumin
1 c. à café de graines de coriandre
Riz blanc cuit
Huile de cuisson
Sel et poivre du moulin

Préparation de la recette

Dans un grand saladier, ajouter les morceaux de gigot, les gousses d'ail, le piment écrasé, les oignons émincés, la moutarde, le jus des citrons, 1 cuillerée d'huile, le bouquet garni et le cube de bouillon émietté. Saler et poivrer. Mélanger et mariner au moins 1h.

Faire griller les morceaux de viande dans une poêle avec un peu d'huile.

Faire revenir les oignons égouttés dans une sauteuse. Ajouter la marinade et poursuivre la cuisson à feu doux jusqu'à obtenir une fondue d'oignons. Ajouter les morceaux de viande rôtis, les olives et poursuivre la cuisson pendant 30 min à feu doux.

Couper les fenouils en tranches épaisses dans la hauteur. Faire revenir 5 min dans une sauteuse avec un filet d'huile, une pincée de sel, le cumin et la coriandre. Ajouter le miel et poursuivre la cuisson 3 min. Verser le vin puis recouvrir le fenouil d'eau à mi-hauteur. Couvrir et laisser mijoter pendant 30 min.

Servir le yassa avec le fenouil braisé et du riz blanc.